فهم اضطراب الصدمة لدى الأطفال




فهم اضراب الصدمة لدى الأطفال

الكتاب للمؤلفين:

Ellen L. Bassuk, MD.

Kristine Konnath, LICSW

Katherine T. Volk, MA.

February 2006.

ترجمة: أيار 2012.



الفهرس.



مكتبة سور الازبكية
تليجرام
s://t.me/kotokha
@KOTOKHATAB



mohamed khatab

1)ماهي الصدمة؟

الحدث الصادم: هو حدث مفاجئ ، غير متوقع ويدرك على أنه خطر/ مهدد، وقد يتضمن تهديد أو إصابة حقيقية بأذى جسدي، مما يسبب خوف حقيقي، إن هذا الحدث يربك قدرتنا الحالية على التكيف.

وللحدث الصادم عدد من المكونات المفتاحية:

- إحساس قوي بالعجز، الرعب، وانعدام التحكم.
- تهديد لصحة الفرد العقلية والجسدية من خلال العنف أو التهديد بالعنف.
- استجابة فاجعة.

تأتي الخبرة الصادمة بعدة أشكال ويمكن أن تترك الناجين بمشاعر غامرة من الفقد، الخطر، العجز، ومن هذه الخبرات:

- فقد غير متوقع لشخص محبوب.
- حوادث.
- العنف المدرسي
- العنف المنزلي
- العنف المجتمعي.
- الإهمال.
- الإساءة الجسدية
- الإساءة الجنسية.
- الكوارث الطبيعية والكوارث من صنع الإنسان.
- الإرهاب.

إلا أن الصدمة بشكل عام تنقسم إلى تصنيفين:

1) **اضطرابا الصدمة الحاد:** نستطيع أن نقول أنها بشكل نموذجي تتضمن خبرة صادمة وحيدة، مثلاً حادث سيارة أو كارثة طبيعية.

2) **الصدمة المعقدة/ متعددة:** تكون الصدمة ناتجة عن التعرض لعدد من الأحداث الصادمة طويلة الأمد أو المتعددة، وهذا النوع من الصدمات يزيد احتمال حدوثه في علاقات العناية ،مثل الإهمال أو الإساءة الجنسية أو الجسدية.

تعاريف الصدمة:

الصدمة وفقاً لجودث هيبرمان: حدث صادم يغمر النظام الطبيعي للعناية والذي يمنح الأفراد الإحساس بالتحكم، الارتباط، المعنى.

بينما يعرفها روبرت ماسي: مطالب غامرة مفروضة على النظام النفسي والتي تؤدي إلى شعور عميق بالضعف و/أو فقدان السيطرة

)آثار الصدمة:

الأحداث الصادمة عادة مرهقة ومبدلة للحياة، و بالنسبة للأطفال فإن هذه الأحداث قد تؤثر على كل مستويات الفاعلية/ الوظيفية وينتج عنه أعراض من الأسى في عدد من المجالات:

- <u>الفيزيقي/ الجسدي:</u> العصبية، التعب، آلام الرأس، آلام المعدة، الغثيان، تسرع ضربات القلب، الألم، صعوبات النوم، الكوابيس، تدوهور مشاكل طبية موجودة سابقاً.
- <u>الانفعالية:</u> الخوف، القلق، الهلع، التهيج/ حدة الطبع، الغضب، الانسحاب، الاكتئاب، التشوش، اللامبالاة وفقد الإحساس، انعدام الأمل، العجز.
- <u>أكاديمية:</u> عدم القدرة على التركيز والتذكر، إهمال المدرسة، تراجع الأداء الأكاديمي.
- <u>العقلي/ المنطقي:</u> حواجز عاطفية بين الأطفال والقائمون على العناية بهم، انعدام الثقة والإحساس بالخيانة، مشاكل في علاقات الارتباط.

تقريباً معظم الناجين من الصدمة لديهم أعراض حادة تتلو الحدث الصادم، ولكنها بشكل عام تتراجع مع الزمن، إلا أن هناك عدد من العوامل التي قد تجعل من التحسن أمراً أكثر صعوبة:

1. **التعرض السابق إلى الصدمة:** وهذا قد يتضمن الإهمال، الإساءة الجسدية، الإساءة الجنسية، الانفصال الحاد عن من يعتني بالطفل.
2. **التعرض الطويل الأمد للصدمة:** التعرض لحدث واحد (مثل حادث السيارة!)، تنتج عنه استجابات مختلفة جداً عن التعرض لعدد من السنوات لحدث ما كالعنف المنزلي، وكلما ازدات مدة التعرض كلما أصبحت عملية التحسن أكثر تعقيداً وصعوبة.
3. **حميمية التعرض:** إن الحدث الذي يحدث مباشرة للطفل أو يحدث لشخص آخر أمامه لديه آثار مختلفة عن الحادث الذي يصيب شخصاً آخر أو يتم إخبار الطفل عنه فيما بعد، كلما كا أكثر(حميمية) كلما كان أكثر صعوبة للعلاج.
4. **مشاكل سلوكية وانفعالية سابقة:** مشاكل سابقة مثل القدرة على الانتباه، فرط النشاط، محاربة القوانين وعدم اتباعها، تاريخ سابق من الاكتئاب والقلق، كل هذه العوامل قد تعقد استجابة الطفل للصدمة.
5. **استجابة القائم بالعناية بالطفل بعد التعرض:** من أحد العوامل المهمة هو ما إذا كان القائم على العناية بالطفل يحترم حق الطفل بهذه الاستجابة أو إذا كان يلوم الطفل على استجابته، أو ما

إذا كان القائم بالعناية قادر على توفير الراحة وإعادة الأمان بدل أن تكون استجابته للطفل بحد ذاتها تعاني من مشاكل.

عندما يعاني القائم على رعاية الطفل من درجة عالية من اليأس فإن الطفل غالباً ما يستجيب بشكل مماثل.

إن الدعم الذي يقدمه القائم على رعاية الطفل هو واحد من أهم العوامل المهمة للتعافي من الصدمة.

فكر ب...: الاستجابة للصدمة:

إيفا فتاة في السابعة من العمر، في الشهر الماضي تعرضت حافلة مدرستها لحادث مروع، لم تتعرض هي لأي إصابة بينما أصيب آخرون، ومنذ الحادث وهي تقوم بشجار مع أصدقائها بالإضافة إلى مشاكل سمع، حاولت التواصل معها دون أن تنجح بذلك، أنت تعرف أن والدة إيفا تعاني من مشاكل سابقة اكتئاب، كيف ستستجيب لإيفا ؟؟ ما المعلومات الإضافية التي قد تفيدك في الاستجابة المستقبلية للطفل؟

ماهي العوامل التي تساعد الطفل على التعافي من الصدمة؟

المستوى الفردي	• لين الطبع. • الإحساس بالالتحكم والسيطرة على الحياة. • الثقة بالنفس/ تقدير الذات المرتفع. • حس الدعابة. • التفاؤل. • الاجتماعية. • الذكاء
المستوى العائلي	• توفر الأمان، الدفء، الاهتمام و البيئة الداعمة. • توقعات عالية للإنجاز. • التواصل الجيد. • تماسك عائلي قوي. • البنية المسئولة والحدود.بنية المسئولية والحدود • علاقة قوية مع واحد على الأقل من القائمين بالعناية.
المعتمد على المدرسة	• مكان آمن للبقاء. • الدفء، الاهتام، البيئة المساندة. • توقعات عالية للانجاز. • بالغ محدد مقتترن بالطفل. • التحصيل الأكاديمي. • نماذج من الأقران المتطورة بالنسة للسلوك المخصص. • علاقات جيدة مع الأقران. • الانخراط والمشاركة في مجتمع المدرسة ونشاطاته.
مستوى المجتمعي	• مجتمع آمن / مكان آمن للذهاب إليه. • الوصول إلى المصادر والدعم. • الانخراط في نشاطات المجتمع.

عوامل قد تؤثر على تعافى الطفل من الصدمة:

المستوى الفردي	• صعوبات في الحساسية البالغة (سرعة التهيج، القابلية للإثارة، الحساسية) • الإحساس بفقدان السيطرة على أحداث الحياة • الاعتمادية مقارنة بما يتطلبه العمر. • انخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس. • الإحساس بانعدام الثقة بما يأتي به المستقبل. • الخجل/ صعوبة الحصول على الأصدقاء.
المستوى العائلي	• إساءة جنسية أو جسدية، الإهمال، العنف المنزلي. • معدلات مرتفعة من اليأس الوالدي. • انعدام المساندة الوالدية. • توقع فشل الطفل • انعدام النظام، محيط محدود. • علاقات سلبية مع القائمين بالعناية.
المدرسة	• التعرض إلى عنف مدرسي • قلة الدعم من قبل راشدين في المدرسة. • نقص الأداء الأكاديمي • صعوبات في العلاقات مع الأقران. • نقص في المشاركة في نشاطات/ المجتمع المدرسي.
المستوى المجتمعي	• عنف في المجتمع. • صعوبة تحديد مكان آمن للجوء إليه. • عدم القدرة على تحديد الموارد أو الدعم في المجتمع. • انفصال عن المجتمع.

من الذي يتأثر؟؟

ليس كل من يتعرض لحدث صادم يطور اضطراب مابعد الصدمة، ففقط 9% من الرجال و 20% من النساء الذين يتعرضون لخبرات صادمة تتطور لديهم الحالة إلى اضطراب مابعد الصدمة، فهناك عوامل مثل مدة التعرض وتعدد مرات التعرض إلى الحدث الصادم، التعرض السابق إلى الصدمة، كل هذه العوامل قد تزيد من تعقيد وصعوبة التعافي، بالإضافة إلى كل ذلك فإنه بين 7%، 14% من الناس يتعرض لصدمة في مرحلة ما من حياته إلا أنهم لا يطورون جميعهم اضطراب مابعد صدمة.

ما هو اضطراب مابعد الصدمة؟؟ PTSD

اضطراب قلق قد يتطور بعد أشهر أو ربما سنوات من اختبار أو مشاهدة حدث صادم، وكأمثلة على هذه الأحداث يتضمن: فقدان حبيب، حادث، عنف بين الأشخاص، نزاعات عسكرية.

الأعراض الأساسية لاضطراب ما بعد الصدمة:

- إعادة اختبار الحدث الصادم (كوابيس، flashback)
- Hyperarousal / فرط التيقظ (صعوبة الدخول في النوم أو البقاء نائماً، انفجارات غضب، صعوبة التركيز، فرط الاستثارة hypervigilance)
- تجنب تذكر الأحداث مترافق مع سلوك ضيق وخدر (انخفاض المشاركة والاهتمام بنشاطات محددة، الإحساس بالانفصال أو الغربة عن الآخرين).

إن الإحساس بالانفصال يعد من أحد السمات الهامة جداً لاضطراب مابعد الصدمة، صحيح أننا جميعاً نحتاج للقليل من الانفصال من وقت لآخر للتعامل مع الضغوط (***على سبيل المثال الكثير مننا قد يحدث معهم أن ينحرفوا عن الطريق العام أثناء قيادة السيارة لأنهم مشغولوا البال!!***)، إلا أن من يعاني من PTSDيعاني من انفصال أكثر استمراراً في كل من المشاعر، الأفكار، السلوك، فالأحاسيس الفيزيقية المرتبطة بالحدث الصادم تكون قد (تشظت) وانفصلت عن الذكريات الأخرى، ويميل العنصر الذي تم فصله إلى أن يكون عالي الانفعالية ولم تتم معالجته بشكل ملائم/كاف، من المؤكد أن الجزء المنفصل يتطفل مسبباً أسى وأعراض مماثلة لما تم ذكره سابقاً.

3) اضطراب الصدمة الحاد:

بشكل عام فإن الاضطراب الحاد يكون ناجم عن حدث وحيد مثل (حادث السيارة، الكارثة الطبيعية....)، و تتفاوت استجابات الأطفال للأحداث الصادمة لذا فإن إحاطة القائمين بالعناية بهذا التفاوت يساعدهم على تأمين جو من الأمان والحماية، والمعالجة الداعمة للأطفال الذين تعرضوا للصدمة.

هذا الفصل يبحث في آثار الصدمة الحادة على الأطفال ويقترح خطوات للقائمين على الرعاية حول كيفية دعم الأطفال الذين تعرضوا لحدث صادم.

أ) استجابة الجسد للحدث الصادم:

تخيل أنك تقود على الطريق السريع، وفجأة انحرفت نحوك سيارة مسرعة، ثم تنحرف مجدداً عن سيارتك ولا تصطدم بها، كيف ستكون مشاعرك؟ خائف؟ عصبي؟؟ خدر؟ متجمد؟

تخيل الآن أنك في نفس الحالة السابقة وسألك أحدهم عن كيفية التوجه إلى منزلك؟ هل تستطيع أن تفكر أو تركز؟ ألن ترتبك؟؟

لكل واحد منا نظام تنبيه في دماغه يوجهنا عندما نكون في خطر، فعندما يدرك جسمنا الخطر تهيأه للاستجابة، وعادة ما تعتمد هذه الاستجابة على طبيعة الخطر الذي أدركناه، إلا أن هذه الاستجابات غالباً ما تنحصر في واحد من ثلاث:

- **القتال**
- **الهرب**
- **التجمد.**

إذا قرصتك حشرة في يدك مثلاً قد تختار أن تقاتل من خلال صفعها فأنت أكبر منها وأقوى، **أما إذا** انعطفت نحوك سيارة في الشارع فقد تقرر أن تفر بعيداً عنها لأنك لا تستطيع أن تحارب السيارة، و إذا ما قررت البقاء والوقوف فسوف تصاب، **أما** إذا هاجمك كلب مفترس فقد تتجمد في مكانك لأنك لست قوي كفاية لمحاربة الكلب ولست بالسرعة الكافية للهرب منه، كما أن استجاباتنا تتنوع بحسب إدراكنا للخطر، فالشخص الذي تذعره الحشرات قد يتجمد أو يركض هرباً عندما تقرصه حشرة.

هناك جزءان من دماغنا يستجيبان للخطر:

الأول (جزء افعل) والذي يعطي إشارة بالحاجة إلى القيام بفعل ما، بينما *(الدماغ المفكر)* يحاول حل المشكلة ووضع خطة لها، عندما يصل تحذير الخطر إلى الدماغ فإن (الدماغ المفكر) يقوم بتقييم الأعراض، فإذا كان التنبيه خاطئاً لأنه لا يوجد خطر حقيقي فإنه يوقف التنبيه المحذر ويستمر بشكل طبيعي، أما إذا كان التنبيه حقيقي فإن (دماغ الفعل/ نظام) يعطي إشارة للجسد لإطلاق مواد كيميائية، (كالوقود للسيارة لتأمين الطاقة للفعل)، وعندما يحدث ذلك فإن (الدماغ المفكر) يتوقف عن العمل ويترك المجال للدماغ الفاعل للتحكم.

كنتيجة لهذا النظام المنبه فإن الجسم غالباً ما يختبر مشاعر قوية ومجهدة بعد حدث صادم، غالباً ما تكون هذه الاستجابات قصيرة ومعظم الناس يعودون لفعاليتهم الاعتيادية في الحياة بعد الحدث الصادم، يحتاج الناس عادة للتغلب على الحدث الصادم إلى الوقت والدعم للتمكن من معالجة الحدث وفهمه، وأي مذكر قد يسبب ارتكاس أو زيادة ردة الفعل.

بعض الناس لا يستطيعون التعافي من الصدمة الحادة بمجرد مرور الوقت، وبالتالي فهنالك احتمال إلى أن يطوروا اضطراب الصدمة الحاد أو اضطراب مابعد الصدمة، هذا يتوقف على نوع الصدمة، المدة، تكرارها، هذه العوامل كلها تؤثر على زمن التعافي، ونرى أن الوضع يزداد سوءاً بالنسبة للأطفال بما يتفق مع مراحل النمو.

2 مراحل نمو الأطفال: بينما ينمو الأطفال وينضجون فإنهم يواجهون تحديات تتبع للعمر عليهم أن ينجحوا في هذه التحديات قبل النجاح في العبور إلى المرحلة التالية من النمو وهذا ما يسمى *المتطلبات النمائية*، مع كل مرحلة نمو مختلفة فإن الطفل يتعرض لمهام مختلفة تبنى الواحدة تلو الأخرى، فمثلاً طفل صغير يتعلم اكتشاف عالمه، أطفال المدارس يهتمون في بناء الصداقات، الراشد يحاول الانفصال وأن يصبح أكثر استقلالاً، عندما يواجه الطفل بحدث صادم فإن طاقته تنحرف وتصبح أقل قدرة على مواجهة تحديات النمو.

معظم الأطفال ينهضون مجدداً من الحدث الصادم ويتابعون تحقيق متطلبات النمو المتوقعة مجدداً، أحد العوامل الحاسمة في تمكين الطفل من التعافي هو الدعم من قبل القائمين بالعناية لجعل الأطفال يشعرون **بالأمان، الثقة، الحماية،** فدرجة المساندة التي يتلقاها الطفل من القائم بالرعاية يعد من أكثر العوامل حسماً في تحديد مدى إخفاقه أو نجاحه في تحقيق المطالب النمائية بعد حدث صادم.

ب)أثر الصدمة الحادة على مهام التطور.

يوضح الجدول التالي المهام التطورية الأساسية والكيفية التي تتأثر بها بسبب عند التعرض للصدمة الحاة، يتضمن الجدول المهمام التطورية من الولادة وحتى عمر 12 سنة، إلا أنه لا يحوي كل المهام التي من الممكن أن تتواجد:

الطفولة المبكرة (0، 5 سنوات):

	أحداث تطورية هامة	أثر الصدمة الحادة
الجسدي	• الجلوس • الزحف • الوقوف • المشي/ الركض • الكلام/ الكتابة • تطور النوم بشكل تدريجي إلى برنامج ليلي/ نهاري. • التدريب على الإخراج.	• اضطرابات النوم • مشاكل الأكل • الانتكاس إلى سلوكيات في مراحل عمرية سابقة (التكلم مثل الأطفال، التبلل)
المعرفي	• (0، 1) تطوير المعرفة أن الأشياء تستمر في الوجود حتى لو كانت بعيدة عن البصر/ غير مرئية (استمرار الأشياء.) • (3، 6) البدء بتطوير مهارات حل المشكلات، العمل مع الآخريت، التحكم بالدوافع.	• الارتداد لمستوى عقلي سابق (ضعف التحكم بالدوافع، حل المشكلات)
الذات والآخرون	• (0، 1) تطوير مشاعر الثقة والأمان عند إشباع الحاجات الأساسية (الارتباط)، التحكم بالذات، التنظيم الانفعالي. • (1، 3) الاستقلال والحكم الذاتي (إطعام أنفسهم وارتداء الثياب)، الاكتشاف الآمن للعالم.	• الإحساس بالعجز، عادة إما هادىء أو تهيج، خوف معمم (الخوف من أن يكون وحيداً، الذهاب إلى النوم.)
السلوك	• (1، 2) الضيق، البكاء، صعوبة	• قلق الانفصال، نوبات

	الإرضاء من بالغ آخر (قلق الانفصال)، عادة ما يبدد في سن ال2. • (1، 5) نوبات غضب متعددة، اللعب مع أطفال آخرين (لعب موازٍ)، بدء تطوير القدرة على المشاركة، بدء اللعب مع الأطفال الآخرين عندما يصبح في سن المدرسة.	ضيق. • الخوف من عدم عودة الوالدين. • صراعات متزايدة القوة. • نوبات الغضب أكثر تكراراً وشدة.

عمر المدرسة (6، 12) سنة.

	التطورات النمائية	**الآثار التي تصيبها بسبب الصدمة.**
جسدي	• تغيرات جسدية أقل، نشاطات نمائية لاحقة في هذه المرحلة. • تطوير التآزر العضلي. • يحتاج إلى أكثر من 10 ساعات نوم في الليل.	• اضطرابات النوم والكوابيس. • اضطرابات الطعام. • شكاوى جسدية (آلام الرأس والمعدة.....)
معرفي	• التركيز على المهارات الأكاديمية • الاستمرار بتطوير القدرة على القراءة والكتابة. • فهم فكرة (السبب والنتيجة.).	• تركيز منخفض • صعوبات في التعلم. • نقص في إدراك المعلومات.
الذات والآخرون	• القدرة على التحكم بالدوافع بشكل أكثر فعالية. • تطوير تقدير الذات. • تطور حس المسئولية. • بقاء وقتاً أطول مع الأصدقاء. • الارتباط براشدين آخرين غير والديه.	• الإحساس بالمسئولية عن الصدمة. • الخشية من تكرار الصدمة مجدداً • ردود فعل لمذكرات الصدمة. • مخاوف تغمرها مشاعر من التهييج. • تأرجح المزاج.
السلوك.	• القدرة على الانغماس في الروتين	• سلوك متحفز، انسحاب،

	(أوقات للوجبات، أوقات للنوم...)، مع كلما تذكيرية بسيطة. • الأطفال يسألون الوالدين كثيراً. • تزايد الفضول.	عدوان، عدم التنظيم. • إعادة إحياء أحداث الصدمة. • نكوص (تبليل السرير، مص الإصبع...).

ج)خطوات للقائمين بالرعاية:

عند العناية بطفل حصل وتعرض لصدمة فإنه يجب الانتباه إلى حاجات الطفل حتى يكون الدعم والعناية المقدمة ملائمة لحاجاته.

الأمن: الخبرة الصادمة الحادة تتحدى فكرة الطفل عن العالم بأنه مكان آمن وقابل للتنبؤ، فعندما تحدث أ/ور مخيفة يعتمد الطفل على القائم بالرعاية ليوفر له الحماية والأمان، وهذه بعض المقترحات ليشعر الطفل أنه آمن:

- تعريف الطفل بالأماكن الآمنة ليذهب إليها إذا ما أحس بالارتباك: في المدرسة المكان الآمن قد يكون ركن القراءة، ففيه يجلس الطفل على سجادة دافئة، حيث يستطيع الطفل فيه النظر إلى الكتب وسماع الموسيقى بواسطة السماعات حتى يشعر بالهدوء مجدداً، الأماكن الهادئة قد تكون مكتب مكتب المرشد مثلاً، أو مكان منفصل في غرفة الأنشطة منفصل عن المكان العام الذي تقام فيه الأنشطة حيث بقية التلاميذ. تحدث مع الطفل لتساعده على تحديد الأماكن الآمنة التي من الممكن الذهاب إليها في حال شعرت بالخوف، مرتبك، حزين. ومن ثم في المرة المقبلة التي تظهر فيها إشارات لهذه العواطف (البكاء، الانسحاب، acting out...) خذ الطفل إلى جانب ما واسأله ما إذاكان يريد الذهاب إلى مكانه الآمن ليشعر أكثر راحة.
- عرف الطفل بالأشخاص الآمنين ليتحدثوا معهم حينما يشعروا بالارتباك: اسأل الطفل من هم الأشخاص الذين يحبون التحدث معهم عندما يشعرون بالغضب.
- أخبر الطفل ما الذي يتوقع حدوثه أثناء اليوم: أعط الطفل معلومات عما يتوقع أن يحدث خلال اليوم، وأخبرهم متى يتوقع أن يتغير نظام حياتهم المعتاد، كل هذا يساعد الأطفال على الشعور بأمان أكبر.
- تذكر أ، الطفل يريد أن يشعر بالأمان في أي مكان يذهب إليه: قد يشعر الطفل بالأمان في الصف بينما يشعر بالارتباك في أماكن أخرى، إن مساعدة الطفل خلال اليوم وفي المدرسة ربما يتطلب التواصل مع أشخاص آخرين حول كيفية الوصول إلى هذا.
- كن على علم بقوانين صياغة التقارير الرسمية: من المتوقع أن يزود القائمون على رعاية الأطفال السلطات الرسمية بتقارير حول الإساءة التي يتعرض لها الأطفال، كن على علم بالقوانين التي في بلدك، واعمل مع فريقك لتحدد متى يجب أن تعد تقريراً لتحمي الطفل.

فكر بالتطور: كيري فتاة في 2 من العمر خسرت هي وعائلتها المنزل الذي يعيشون فيه إثر حريق اشتعل في المبنى الذي يقع فيه منزلهم، وقد خسرت كيري كلبها مع بقية الألعاب في الحريق، هي وعائلتها الآن في ملجأ ولا يعرفون كم سيدوم من الوقت حتى يتمكنوا من إيجاد منزل شديد، فكر في عمر كيري ومراحلها النمائية ما الاستجابات التي تتوقعها منها كنتيجة لخبرتها الصادمة؟؟ ولكيري شقيق عمره 10 سنوات اسمه لويس، كيف يمكن أن تختلف استجابته عنه أو تتفق؟!

الاستقرار/ التوازن: الأطفال المصدومين يحتاجون إلى الاستقرار ليوفر لهم الإحساس بالقدرة على التنبؤ ، الاستمرار، الأمان (الأشياء التي يفتقدها الطفل عندما تحدث الصدمة، الاستقرار يمكن الأطفال من معالجة الحدث الصادم وفهمه وبالتالي الاستمرار في الحياة.

- **اخلق روتيناً (نظام يومي)**: الاستقرار والقابلية للتنبؤ تساعد الطفل على الإحساس بالأمان والحماية (يبدأ وينتهي كل يوم بنفس الوقت، اكتب جدولاً ليتم وضعه إلى جانب سرير الطفل أو في الصف أو على مكتبه.)
- **أمن نظاماً للدعم/ المساندة**: عندما يتم دعم الأطفال من قبل المحيطين بهم فإن مشاعر البؤس وعم الراحة تنخفض لديهم، نظام المساندة قد يتضمن المعلمين، الراعين الأساسين، أفراد آخرون من العائلة، المرشدون، الأصدقاء/ الأقران، رجال الدين، طبيب الأطفال، الجيران.
- **تأكد من أن حاجات الطفل الجسدية يتم تأمينها**: الخبرة الصادمة تؤثر على الصحة الجسدية بقدر تأثيرها على الصحة الانفعالية، فقد يعاني الطفل من آلام في الرأس، آلام معدة، آلام عضلات. في البداية تأكد ما إذا كان هناك سبب طبي، فإن لم يكن كذلك طمن الطفل أن هذه الأشياء تحدث للأطفال بعد العديد من الأحداث الصادمة إلا أنه يجب الانتباه أن أبداء الاهتمام الكبير لهذه الأعراض قد يزيد من حدوثها. في المنزل تأكد أن الطفل ينام بين 9، 10 ساعات كل يوم، يأكلون بشكل جيد، يشرب كمية كافية من الماء، يمارس بعض التمارين الرياضية. في المدرسة تأكد من أن الطفل يتناول كمية كافية من الطعام والماء، يمارس بعض التمارين الرياضية خلال النهار.
- **أخلق فرصة للطفل ليرسم ويلعب**: *1) الأطفال الصغار/ ماقبل سن المدرسة:* فقد لا يتمكن الأطفال الصغار من التعبير عن مخاوفهم ولكن قد يكون لديهم القدرة إلى التعامل مع مشاعرهم من خلال الرسم واللعب.
2)*الأطفال في عمر المدرسة:* قد يخبرون عن أحداث الصدمة أو يمثلون هذه الأحداث من خلال اللعب بشكل متكرر، اسمح للطفل بأن يتحدث ويمثل ردات الفعل هذه، وأعلمهم أن العديد من الأطفال يستجيبون لأحداث مماثلة بنفس الطريقة، شجع حل المشكلات بطريقة إيجابية من خلال الرسم واللعب.
- **كن هادئاً**: الأطفال ينتظرون من القائمين بالرعاية أن يوفروا لهم الأمن والحماية، حاول أن لا تتحدث عن مخاوفك أمام الطفل، وذكر الطفل دوماً أن هناك من يعمل لإبقاءه سالماً، اجعل الطفل يستعيد الثقة أنك لن تتركه وأنك تحميه.

الدعم/ المساندة: قد يحتاج الطفل إلى تأمين دعم طويل المدى ومستمر بعد الحدث الصادم.

- **حافظ على الروتين**: قد يحتاج الطفل إلى نظامي حياتي قابل للتنبؤ لمدة طويلة من الزمن حتى يستعيد إحساس الأمان والحماية.
- **استمع بتعاطف**: 1) *الأطفال الصغار /ماقبل المدرسة*: قد يكون لديهم مشاكل في التعبير عن مشاعرهم، شجعهم لتوصيف مشاعرهم بكلمات مثل (غضب، حزن، قلق حول أمان العائلة والأصدقاء، لا تجبرهم على الحديث ولكن أخبرهم أن بإمكانهم الكلام في أي وقت. 2) *أطفال سن المدرسة:* قد يكون لديهم اعتقاد بأنهم مسؤولون عما حدث أو أنه كان بإمكانهم تغيير ما حدث، قد يكونوا خجلين من الحديث عن هذه المشاعر أمام الآخرين، أمن مكاناً آمناً لهم ليعبروا فيه عن مخامفهم، حزنهم، غضبهم......، اسمح لهم بالبكاء والشعور بالحزن لا تتوقع منهم أن يكونوا شجعاناً أو أقوياء، أمن شرحاً وتوضيحاً لهم أن ما حدث لم يكن خطأهم
- **لاحظ الأحداث التي تطلق الذكر الصادمة وتذكرهم بها**: هي أحداث، تلميحات، مذكرات/ مولدات للذكرى والتي تسبب غضب الأطفال مجدداً وتثير انزعاجهم (المطر أو الرعد قد يثيرا الأطفال الذين مروا بعاصفة) هذه الأحداث قد تبدو غير ضارة بالنسبة لبقية الناس، كما أنها تختلف من طفل إلى آخر. إذا انزعج الطفل من أحداث مماثلة ربما قد يكون من المفيد أن توضح له الفرق بين الحدث الصادم وبين مسببات الذكرى!! احم الأطفال من هذه الأحداث قدر المستطاع وبشكل خاص من التغطية الإعلامية للحدث.
- **اعط إجابات صادقة وواضحة**: كن متأكداً من أن الأطفال يفهمون الكلمات التي تتسخدمها، حاول اكتشاف التفسيرات الأخرى التي سمعها الأطفال عن الحدث ووضح المعلومات الغير دقيقة، إذا كان الخطر بعيداً تأكد من أن تخبر الأطفال بأنه ليس قريب منهم، تحاشى التفاصيل التي قد تخيف الطفل.
- **مارس تمارين الاسترخاء**: التنفس العميق الاستماع إلى الموسيقى، استرخاء العضلات كل هذا قد يفيد الطفل ليتخلص مما لديه من التوتر.
- **أمن تمارين رياضية منتظمة**: الأطفال (الذين في عمر المدرسة بشكل خاص!!) والذين خبروا حدثاً صادمة قد يكونون عدوانين وغير مرتاحين بشكل غير متوقع، التمارين والأنشطة الجسدية الأخرى تأمن مخرجاً للمشاعر والغضب.
- **شجع الأطفال على الكتابة والرسم**: اقترح على الأطفال أن يكتبوا أو يرسموا عن الخبرات التي مروا بها دون أن تجبرهم على القيام بذلك.
- **الانخراط في أنشطة إيجابية تصرف الانتباه عن الحدث**: وتتضمن الرياضة، الألعاب، القراءة، الهوايات.

- حافظ على الارتباط مع شبكة الدعم المحيطة بالطفل: المعلمين والقائمين بالرعاية الأولية يجب أن يبقوا على تواصل سوية مع بعضهم البعض.
- **لاحظ أن الأطفال قد يعانون من مشاكل نوم:** 1) الأطفال الصغار/ ماقبل المدرسة: قد يكونوا خائفين من الانفصال عن القائمين بالرعاية خصوصاً في وقت النوم وأوقات القيلولة، أكد للطفل أنه بأمان. حاول أن تقضي وقتاً إضافياً مع الطفل في السرير وفي أوقات القيلولة، دع الطفل ينام مع ضوء خافت، بعض الأطفال الصغار قد لا يفهمون الفرق بين الواقع والحلم، وقد يحتاجون للمساعدة والتأكيد للقيام بهذا التمييز.
- **أطفال سن المدرسة:** قد يعانون من مشاكل نوم بسبب الأحلام السيئة، اشرح للطفل أن العديد من الأطفال قد يختبرون هذه الأحلام بعد التعرض إلى حدث صادم وأن الأحلام ستنتهي وتمضي.

[العناية الذاتية:

من الهام أن يقوم القائمين بالرعاية الذاتية بالاهتمام بأنفسهم، فالعناية بالأطفال المصدومين قد يولد ذكريات مؤلمة ومشاعر معقدة لدى القائمين بالرعاية، مما يجعلهم يشعرون بالاستنزاف والإرهاق، (راجع القسم ٧ الخامس للمزيد من المعلومات.)]

4) الصدمة المعقدة:

يعاني الأطفال من اضطراب الصدمة المعقدة عندما يتعرض للصدمة مدة طويلة (الإساءة الجنسية والجسدية...)، عندما يعاني الطفل من خبرات صادمة متعددة مع الزمن، أو عندما يتعرض لعدد من الصدمات في نفس الوقت (مثل الانفصال عن القائم بالرعاية وترافقها مع الإساءة الجسدية والإهمال..)الصدمة المعقدة/ المتعددة تعمق الآثار على تطور الطفل الجسدي، الانفعالي، السلوكي، والمعرفي.حيث تضعف قدرة الأطفال على الأحساس بالآمان في العالم وعلى تطوير علاقات مساندة/ حميمة.

1) **استجابة الطفل للصدمة المعقدة:** تخيل أنك جالس في السيارة بعد يوم تعرضت فيه لعدد من الحوادث وحصل معك نفس الشيء مجدداً؟؟ والآن تخيل لو أنك في كل مرة تركب فيها في السيارة يحدث نفس الشيء معك مجدداً! كيف ستستجيب لذلك؟؟ هل ستتجنب الأماكن التي تذهب إليها عادة؟ هل ستتوقف عن القيادة؟ هل ستصبح أكثر انتباهاً؟ هل ستوقف السيارة لمجرد مرور سيارة بالقرب منك؟

تعدد حوادث السيارات قد تجعلنا نتوقع تكرر حوادث السيارات معنا، ولأننا سنكون دوماً مستعدين للحوداث فإن طريقة تصرفنا ستتغير، فقد نقرر أن نمشي بدل أن نركب السيارة ونقود، ربما نتجنب الأماكن التي سبق لنا زيارتها (أو ربما القيام بأشياء لطالما استمتعنا بالقيام بها)، إذا سمعنا ضجة تشبه صوت الحادث فإننا قد نرتبك ونبدأ بالارتعاش.

الخبرة الصادمة **تغير الطريقة التي يعمل بها الدماغ** وفقاً لجودث هيرمان فإن (الأحداث الصادمة تسبب تغيرات عميقة ومستمرة في الشخصية في كل من الجوانب النفسية، الانفعالية، المعرفية والذاكرة. وفوق كل ذلك فإن الأحداث الصادمة قد تفصل هذه المكونات المرتبطة وظيفياً بشكل طبيعي.)

كما تم نقاشه سابقاً، نظام التنبيه الدماغي يحضر الجسم للاستجابة للخطر أما الدماغ المفكر فإنه يدرس الوضع ويحدد ما إذا كان هناك خطر أم لا.

بالنسبة للأطفال الذين عانوا من خبرات صادمة معقدة (كالاساءة الجسدية، الاساءة الجنسية، أو مشاهدة عنف منزلي) في هذه الأحوال فإن نظام التنبيه يتعطل!!!

فمواجهة تحذيرات متكررة يجعل (الدماغ المفكر) يتعب من التحقق المتكرر من الأشياء، وتجعله يفترض (بدون وجود تنبيه) أن هناك حالة خطر دائمة، هذا يجعل الدماغ المفكر يتعطل عن الفعل بينما يدفع دماغ الفعل للسيطرة!!

التحذيرات الكاذبة قد تطلق لدى الأطفال عندما يسمعون أو يرون أو يشعرون بأشياء تذكرهم بالأحداث الصادمة السابقة، هذه المذكرات تسمى (**قادحات!!=triggers**) وأدمغة الأطفال تعودت على ملاحظة

هذه الأحداث، لأنهم في السابق حين سمعوا أو رؤوا أو شعروا بمثل هذه الطريقة فإن هذا عنى أنه يجب أن يستجيبوا بسرعة للأحداث الخطرة، هذه الأحداث قد لا تبدو خطرة للآخرين لذا فهذه الأفعال قد تبدو لا معنى لها أيضاً (وكأنهم يتحفزون ويتصرفون دون مبرر حقيقي)، تتراوح هذه المسببات للصدمة من الأصوات المرتفعة (كالصراخ!!) وحتى الروائح، وربما تعابير وجهية معينة أو إشارات باليد، مهما كانت هذه ال**triggers** فإنها تحفز الجسم وتطلق الطاقة في الجسم للتهيؤ للتعامل مع الوضع الخطر، عندما يكون الخطر حقيقي فإن هذه الاستجابة تكون ذات فائدة، أما عندما لا يكون هناك أي خطر فإن الطفل يترك مع هذه الطاقة الزائدة من دون أي طريق لإخراجها والتخلص منها، كنتيجة لذلك فإن الطفل قد يشعر بالغضب أو الرغبة في القتال وربما يريد البقاء في ركن بعيد يختبئ به بعيداً عن الخطر الذي يظن أنه يهدده، وغالباً ما يجهل الأطفال السبب الذي يجعلهم يتصرفوا بهذه الطريقة، تختلف ال **triggers أحداث تطلق** من طفل إلى آخر كما أنها تختلف وفقاً لطبيعة الصدمة التي تعرض لها الطفل.

[فكر بالصدمة المعقدة: تم وضع مايكل في مركز الرعاية، وهو لا زال جديد على أطفال الصف الثالث لديك، بعد سؤالك للمرشد الاجتماعي تبين لك أنه تمت الإساءة جسدياً إليه بالإضافة إلى أنه تنقل كثيراً، وأنه ظل دون مأوى لعدة مرات هو ووالدته، لا تستطيع أن تتنبأ بالطريقة التي سيتصرف بها مايكل في أول يوم له في المدرسة إلا أنه أصبح لديك معرفة بما مر به من مشاكل سابقة في المدرسة (في أداءه لواجباته، في تعامله مع الأطفال الآخرين)، ماهي بعض الطرق التي تستطيع أن تستعدبها للتعامل مع مايكل بشكل .فعال؟]

2) **مراحل التطور النمائي لدى الأطفال**: كما تمت مناقشته في قسم الخبرات الصادمة الحادة، فإن الطفال يواجهون مهمات نمائية محددة متنوعة في كل مرحلة من مراحل النمو والتي يجب أن يؤدوها وأن ينجحوا بها حتى يتابعوا النمو في المراحل التالية، بشكل عام، بشكل عام فإن الأطفال بعد الصدمة يرتدون ليتابعوا حياتهم بشكل جيد. بشكل الأطفال الذين يتعرضوا لصدمات في حياتهم أكثر عرضة للإصابة بصعوبات في حياتهم وتحديات يجب عليهم التغلب عليها خلال حياتهم.لأن الخبرة الصادمة غالباً ما توجد داخل نظام الرعاية فإن التكيف يصبح أكثر صعوبة وأكثر رسوخاً، مما يؤثر على الفعالية اليومية للطفل.

أثر الصدمة المعقدة على التطور النمائي للطفل:

الجدول التالي يوضح العمليات النمائية الأساسية وكيف يمكن أن تتأثر عند التعرض إلى صدمة حادة، ويتضمن هذا الجدول المهام النمائية من الولادة وحتى عمر ال12 سنة، ولكن هذا الجدول لا يتضمن كل المهام النكائية التي من الممكن أ، توجد.

الطفولة المبكرة (0، 5) سنوات.

	المهام النمائية	**أثر الصدمة الحادة**
الجسدي	• الجلوس • الزحف • الوقوف • المشي/ الركض • الكلام/ الكتابة • تنظم النوم التدريجي ليصبح ليلي/ نهاري. • التدرب على الإخراج.	• تحصيل منخفض للمهام النمائية أو الارتكاس إلى مراحل نمائية سابقة.
المعرفي	• (0، 1) تطوير المعرفة أن شيئاً ما يستمر في الوجود حتى لو كان غير مرئي (استمرار الأشياء) • (3، 6) تطوير مهارات حل المشكلات، اعمل مع الآخرين، التحكم بالدوافع.	• مشكلات في فهم استمرار الأشياء، وصعوبات في التحكم بالدوافع.
الذات والآخرون	• (0، 1) تطور إحساس الثقة	• صعوبة التحكم بالذات،

	والأمان عندما تتم تلبية الحاجات الأساسية (الارتباط الأمن)، التحكم بالذات، التنظيم الانفعالي. • (1، 3) الاستقلال والحكم الذاتي (إطعام ذاتهم وارتداء الثياب)، الاكتشاف الآمن للعالم.	التهيج، سهولة إخافته وترويعه من قبل الآخرين، ضيق متزامن مع الانسحاب من القائمين بالرعاية. • ابداء عدم الاهتمام بالقائمين بالرعاية. • الاستقلالية الزائدة التي تدفعه إلى عدم تطوير المهارات النمائية المناسبة للعمر. (إطعام الذات ولبس الثياب...)
السلوكي	• (1، 2) الضيق، البكاء، صعوبة الارضاء من قبل بالغ آخر (قلق الانفصال)، يختفي بعد سنة ال2 من العمر. • (1، 5) نوبات غضب، اللعب مع أطفال آخرين (تبادل أدوار)، تطوير القدرة على المشاركة، وتتطور القدرة على اللعب مع الآخرين كلما اقترب من عمر المدرسة.	• صراع حول الحدود، نوبات غضب أكثر مما هو متوقع، قلق الانفصال في عمر يتوقع أن يكون قد تجاوزه، صعوبة المشاركة، قلة اللعب مع الأطفال الآخرين، استمرار اللعب المتواز أكثر مما هو متوقع.

عمر المدرسة (6، 12) سنة:

	المهام النمائية	**أثر الصدمة المعقدة.**
الجسدي	• تغيرات جسدية أقل، تطورات نمائية في مراحل لاحقة • تطوير التآزر العضلي. • الحصول على مالا يقل عن 10 ساعات نوم في الليل.	• شكاوى جسدية (آلام رأس، آلام معدة....) • تفاقم المشاكل الصحية السابقة. • مشاكل في تنسيق وتوازن النوم.

المعرفي	• التركيز على المهارات الأكاديمية، استمرار التطور في مهارات القراءة والكتابة، تطوير فهم فكرة السبب والنتيجة.	• التأثير على تطور اللغة، والقدرة على المعالجة اللفظية. • صعوبات تعلم. • صعوبات في التركيز وإتمام المهام، قد يصتف على أنه ADD/ADHD • صعوبات التخطيط، وإرجاء الرغبات.
الذات والآخرون	• القدرة على التحكم بالدوافع بشكل أكثر فعالية. • تطوير تقدير الذات. • تطوير حس المسئولية. • قضاء مزيد من الوقت مع الأصدقاء. • الارتباط ببالغين آخرين غير الوالدين.	• مشاكل في الحدود (في الوقت الذي يتوقع فيه ظهور سلوك منمط جنسياً مثلاً). • نقص الإحسساس بالذات. • انعدام الثقة، خوف. • قلق. • الإحساس بالخجل والذنب. • الانفصال. • مشاكل في العلاقات مع الأقران. • صعوبات في فهم ما يقوله الآخرون. • مشاكل كلام، فهم المسئولية.
السلوك	• القدرة على الاندماج في روتين محدد (وقت الطعام، الوجبات،...) مع مذكرات لفظية قليلة.	• العدوان. • سلوك تدمير الذات (عادات صحية سيئة، سلوك جرح الذات...)

	• الأطفال يسألون الأهل أكثر. • توسع الفضول.	• صعوبات في اتباع القوانين ومراعاة الحدود. • نقص القدرة في التحكم بالدوافع. • السلوك المعارض يشخص عادة مع سلوك التحدي المعارض. • إعادة إحياء الصدمة من خلال اللعب. • التغيب عن المدرسة. • مفرط/ زائد/ إذعان مطاوعة.

3) **الارتباط والصدمة المعقدة/ المتعددة**: هو الرابطة العاطفية الطويلة الأمد الثابتة بين الطفل وقائم أساسي بالعناية. القائم بالعناية كمصدر الأمان بالنسبة للطفل، يؤمن احتياجات الطفل، ويقوده في فهم نفسه وفهم الآخرين،بدوره فإن الطفل يوفي للقائم بالعناية حاجته للعناية وللقيادة، هذه عملية طبيعية أوتوماتيكية تبدأ من اللحظة التي يولد فيها الطفل وينظر فيها القائم بالرعاية إليه النظرة الأولى، الارتباط السليم يؤمن حجر الأساس للعلاقات اللاحقة، وقدرة الطفل على القيام بمهام التطور:

- **تنظيم المشاعر وتهدئة الذات**: يتعلم الطفل كيف يهدئ نفسه عندما يستخدم القائم بالرعاية تقنيات التهدئة، كالهز، والضم والتهويدة، ومع مرور الوقت فإن الطفل يتعلم كيف يهدء نفسه بشكل ذاتي.
- **تطوير الثقة بالآخرين**: عندما يتناغم الطفل مع القائم بالرعاية فإن القائم بالرعاية يتعلم كيف يلبي حاجات الطفل ويتعلم الطفل كيف أنه بإمكانه الاعتماد على الآخرين، هذا يترك لدى الطفل إحساس بأن العالم آمن وقابل للتنبؤ.
- **تشجيع الأطفال على اكتشاف البيئة بشكل حر**: لأن الطفل تعلم الاعتماد على الآخرين فإنه يشعر بالأمان لاكتشاف العالم وهو على ثقة تامة بأنه هناك من يستطيع أن يقدم له المساعدة إذا احتاج لذلك وما إذا أصابه الأسى، هذا الاكتشاف هو ما يسمح للطفل أن يتعلم.
- **مساعدة الأطفال على فهم أنفسهم والآخرين**: إن العلاقة بين الطفل والقائم بالرعاية يزود الطفل بنموذج حول فهم الطفل لذاته وفهمه للقائم بالرعاية، ويمنحه فكرة حول كيفية سير العالم من حوله،

[الصدمة المعقدة) والارتباط): غالباً ما توجد الصدمة المعقدة في داخل نظام الرعاية بالطفل بحد ذاته مما يسبب تمزق عميق في سلوك الارتباط وتطوير العلاقات. إن الأطفال الذين يتعرضون لصدمة معقدة غالباً ما يكونون مع قائمون بالعناية خبروا بأنفسهم صدمات معقدة. الأطفال والقائمون بالرعاية قد يحتاجون إلى دعم معتبر عندما توجد الصدمة]

إن استجابة القائم بالرعاية للطفل تمنح الطفل فكرة أن العالم مكان آمن حيث يمكن الثقة بالناس فيه والاعتماد عليهم.

- **مساعدة الأطفال على فهم أن لهم تأثيراً ما على هذا العالم**: من خلال تفاعل الطفل مع القائم بالرعاية فإن الطفل يتعلم أنه يستطيع التأثير على الآخرين، فعندما يبتسم الطفل يبادله القائم بالرعاية الابتسام، الطفل يضحك بينما يداعبه القائم بالرعاية، الطفل يبكي بينما يتلقطه القائم بالرعاية ويحمله.

عملية الارتباط الطبيعية هذه قد تتأثر بالصدمة المتعددة بعدة طريق:

- القائم بالرعاية قد يكون مصدر الصدمة.
- تواجد، ثبات، قابلية تنبؤ محدودة بالقائم بالرعاية.
- قد لا يتعلم الطفل كيف يهدأ نفسه أو ينظم عواطفه عندما يختبر مشاعر حادة.
- قدرة الطفل على التعلم بواسطة الاكتشاف قد تتراجع لحساب تأمين حاجات الطفل للحماية و الأمن.
- يبدأ الطفل بادراك العالم كمكان خطر مما يقوده للشك بالآخرين ويزيد من إمكانية تعرضه للجرح ومن قبلهم.
- بما أن الطفل لديه إدراك منخفض بقدرته على التأثير بالآخرين فإن انخفاض قدرتها على التأثير على حياتها يقودها إلى إحساس من العجز وفقدان الأمل.

4) **خطوات للقائمين بالرعاية**: على القائمين بالرعاية أن يكونوا مدركين أن تلبية حاجات الأطفال الذين تعرضوا لصدمات معقدة/ متعددة قد تحتاج إلى قياس من قبل مختص مدرب، ومع ذلك فإن الأطفال يبقون بحاجة إلى دعم قوي وتفهم من قبل القائم بالرعاية في المدرسة، المنزل، مركز الرعاية.

1) **استراتيجيات قصيرة المدى**: يستطيع القائمون بالرعاية أن يساعدوا الأطفال على التعامل مع الصدمة المعقدة بفترة قصيرة، وهنا بعض المقترحات:

- **ترسيخ الأمان**: الخبرة الصادمة المستمرة تترك الأطفال وهم يشعرون أن العالم خطر وغير قابل للتنبؤ. إن الأطفال الذين تعرضوا لصدمة معقدة قد خبروا القائمين بالرعاية على أنهم غير قادرين على إبقاءهم بأمان. إن تأمين البيئة الآمنة يساعد الأطفال على أن يلاحظوا أن الأماكن الآمنة توجد ، مما يدعم عملية التعافي.
- تعريف الأطفال بأماكن آمنة ليذهبوا إليها عندما يشعرون بالارتباك، في المدرسة قد يكون المكان الآمن هو ركن القراءة، حيث يستطيع الطفل الجلوس على سجادة في مكان دافئ، النظر إلى الكتب والاستماع إلى الموسيقى بواسطة السماعات حتى يشعر بالهدوء مجدداً، غرفة المرشد أو مكان ما في غرفة اللعب بعد أن يفصل عن بقية الصف قد يصبح مكان آمن.
- الحديث مع الطفل لتحديد آماكن آمنة للذهاب إليها عند الشعور بالخوف، أو الارتباك أ, الحزن، عندماا تبدو على الطفل معالم اليأس (مثال البكاء، الانفجار، الانسحاب..)، تستطيع التكلم مع الطفل جانباً وسؤاله ما إذا كان يريد الذهاب إلى مكانه الآمن ليشعر بهدوء أكبر.
- تذكر أن الطفل يحتاج إلى أن يشعر بأمان في كل مكان يذهب إليه، فقد يشعر الطفل بالآمان في الصف بينما يشعر بالارتباك في أماكن أخرى، إن مساعدة الأطفال على الإحساس بالآمان خارج المدرسة قد يتطلب تواصل مع معلمين آخرين، العمال الاجتماعين، ومع القائمون بالرعاية الأساسية حول ما يجعل الطفل يشعر بالأمان.
- **خلق روتين محدد**: البنية والقابلية للتنبؤ تساعد الأطفال على الإحساس بالأمان والطمأنينة، (بدء اليوم وانتهاءه بنفس الطريقة، واكتب برنامج الطفل اليومي في مكان يستكيع أن يراه به (سريره، مكتبه، على لوحة الصف اليومية...)
- **ملاحظة triggers**: وهي ما يذكر بالحدث الصادم وقد يسبب للطفل لأن يختبر المشاعر المرتبطة بالحدث الصادم مجدداً، وقد تكون أصوات عالية، إشارات اليد، قتال...، وهذه تختلف من طفل إلى آخر.

- ضع خطة حول كيفية التصرف عندما يحي الطفل الذكرى مجدداً.
- هذه الخطة يجب أن تتضمن الفريق الذي يعمل مع الطفل والطفل لتحقيق متابعة ودعم.

- **تمرن على تدريبات الاسترخاء**: التنفس بهدوء، الاستماع إلى موسيقى هادئة، استرخاء العضلات قد يساعد الأطفال على إطلاق التوتر الذي يشعرون به.
- تأكد من أن الطفل لديه برنامج صحي، وأنه يقوم بعدد من التمرينات الرياضية: الأحداث الصادمة تؤثر على الصحة الجسدية كما الصحة النفسية.

- إن الأطفال الذين يختبرون الأحداث الصادمة المتعددة لديهم احتمال أكبر للمرض ومعاناة مشاكل صحية أخرى كالربو، آلام الرأس، مشاكل المعدة. لذا شجع الأطفال على تناول الطعام بشكل جيد وعلى شرب كميات كافية من الماء.
- إن ممارسة الرياضة والأنشطة الجسدية الأخرى تساعد الطفل على التخلص من مشاعر الإحباط واليأس.

- **انخرط في أنشطة تصرف عن الانتباه**: هذا قد يتضمن رياضة، ألعاب، قراءة، هوايات.....

2) **استراتيجيات طويلة المدى**: إن الأطفال الذين يتعرضون لخبرات صادمة مركبة كثيراً ما تكون لديه حاجات عاطفية لا يمكن إشباعها فقط في المدرسة فقط أو مركز الرعاية لأو المنزل، وهنا يتم عرض بعض المقترحات للقائمين بالرعاية بخصوص هذه الاحتياجات:

- **قم بإحالة الطفل إلى مؤسسات المجتمع المتخصصة**: ابحث عن منظمة قامت بالعمل سابقاً ع أطفال عانوا من خبرات صادمة مركبة. إن المرشدين النفسيين و/ أو الأخصائيين النفسيين قد يساعدوك على توجيه الطفل نحو المؤسسات المتخصصة.
- **استخدم مبادرة فريق/ خطة عمل جماعي**: **فكر** في كل الأشخاص الذين يتفاعل معهم الطفل طوال اليوم (معلمين، مدربين، مسؤولو أنشطة إضافية....) إذا لديك ما يقلقك حول الطفل أخبر هؤلاء الأشخاص وانظر إذا كانوا يشاركوك الرأي، وذلك لكي تقرروا التصرف الملائم.
- ساعد الطفل على تحديد أشخاص آمنين للتحدث معهم عندما يشعر بالارتباك: اسأل الطفل من أكثر الأشخاص الذين يشعر معم بالراحة عندما يغضب.
- **يجب أن تكون على علم بقوانين إعداد التقارير الرسمية**: العديد من القائمين بالرعاية عليهم أن يزودوا السلطات الرسمية القائمة على رعاية الأطفال بأي شكوك حول تعرض الطفل للإساءة، كن على علم بالقوانين حيث تعيش فيما يخص هذا الموضوع واعمل مع فريقك لتحدد متى يجب أن تعد وتقدم تقرير لحماية الطفل.

- **ابقى على ارتباط مع شبكة الدعم المحيطة بالطفل**: هذه الشبك قد تتضمن المعلمون، العاملون الاجتماعيون، مراء الحالات (ضمن المؤسسة المحلية الراعية للطفل)، القائمون الأساسيون بالرعاية، العائلة الممتدة.
- **اجمع على معلومات حول الصدمة**: هذا يعني الإحاطة بفهم أساسي حول أثر الصدمة على الأفراد واستخدم هذه المعلومات للاستجابة بشكل حساس جيد لمن تعرضوا لخبرات صادمة، كما أ، هذا يساعدك على عدم معاودة صدم هؤلاء الأفراد مجدداً، عادة يكون من المفيد أن تبني علاقات تعاونية مع أنظمة الرعاية الأخرى التي لديها خبراء في هذا المجال، إن الحصول على معلومات حول الصدمة عادة ما يبدأ بتدريبات أساسية ومساعدات تقنية حول الكرب الصادم وأثره على الطفل.
- **كن صبوراً**: إن الأطفال الذين عانوا من خبرات صادمة معقدة لديهم احتمالية كبيرة لأن يواجهوا مشكلات سلوكية تتراوح من فرط النشاط إلى الانسحاب وحتى البكاء المتكرر، وتذكر أن التعالج من الصدمة هو عملية طويلة المدى.

الرعاية الذاتية: خلال الاستراتيجيات الطويلة المدى والقصيرة المدى على القائمين بالرعاية الاهتمام بأنفسهم، فالتعامل مع الأطفال المصدومين قد يظهر أعراض حادة ومشاعر صعبة لدى القائم بالرعاية، مما يترك القائم بالرعاية يعاني من الإرهاق والاستنزاف.

5)العناية الذاتية:

يعمل القائمون بالرعاية مع الأطفال دون أي تعب للتأكد من أن احتياجات الأطفال تتم تلبيتها، في نفس الوقت هذا قد يكون بمثابة مكافأة للقائم بالرعاية إلا أنه في نفس الوقت قد يكون مستنزف، فقد توجد الشدة والضغوط بين المشاعر الناجمة عن العمل وتلك المشاعر الضاغطة حول الأشياء التي نعجز عن التحكم بها، ليس بالأمر الغريب أن تشعر بالتوتر والثقل نتيجة للعمل مع أطفال تعرضوا لصدمات، لفهم المقصود بالعناية الذاتية ربما يجب *أن نفهم ما معنى عكس ذلك:*

إن العناية الذاتية ليس المقصود بها (خطة الطوارئ للاستجابة) نقوم بها عندما يبدأ الضغط بإرباكنا، ليس المقصود بالعناية الذاتية التصرف بأنانية، الرعاية الذاتية ليس معناها إضافة مهام أخرى لقائمة ممتلئة بالمهام أصلاً.

الرعاية الذاتية يجدد أرواحنا ويساعدنا على أن نصبح أكثر مرونة، *تكون الرعاية الذاتية أكثر فائدة عندما يتم العمل بها كمبادرة أولية وليس كردة فعل تالية، فكر في الرعاية الذاتية على أنها يجب أن تحوي ثلاثة نقاط: الوعي، التوازن، والارتباط، وهي تعد كألف باء الرعاية الذاتية.*

الوعي: الرعاية الذاتية تبدأ بصمت، بالهرب من حياتنا المشغولة والدخول في مساحة من العزلة، نستطيع تطوير وعي بحاجاتنا الشخصية، ثم التصرف وفقاً لذلك، هذه الطريقة التأملية في الصحراء أكثر من كونها طريقة النشاط المتعلق بالمدينة، غالباً ما نقوم بالتصرف قبل أن التفكر الحقيقي، مما يسبب لنا إحساس أكبر بالإرهاق بدل أن نشعر بالراحة.

التوازن: الرعاية الذاتية فعل متوازن، وتتضمن فعل متوازن ويقظة، التوازن يقود القرارات حول ما يجب تركه أو القيام به من نشاطات، أو اتجاهات، كما أنها تحدد الدرجة التي يجب أن ننتبه بها إلى المظاهر العاطفية والجسدية والانفعالية والروحية لوجودنا، وبكلمات أخرى كم نقضي من الوقت ونحن نعمل ونلعب ونرتاح، فكر في هذا المفهوم الصحي كنظام يومي صحي: 8 ساعات من العمل، 8 ساعات من اللعب/ المتعة، 8 ساعات من الراحة.

الارتباط: الرعاية الذاتية لا تمكن أن تأخذ مكانها لوحدها لدى شخص ما، وإنما تتضمن الارتباط بشكل له معنى مع الآخرين وبما هو أكبر، فنحن كائنات مستقلة واجتماعية، فنحن نكبر وننمو من خلال ارتباطاتنا بالآخرين من خلال الصداقة والعائلة والجماعات الاجتماعية الطبيعية، نشاطات اجتماعية، ممارسات روحية، العلاج، بالإضافة إلى عدد كبير من المظاهر الأخرى.

لا يوجد شكل محدد للعناية الذاتية فخططنا فريدة وتتغير من وقت لآخر، عندما نريد التجديد يجب أن نستمع بشكل جيد لقلوبنا وعقولنا وأجسادنا كما نستمع لأصدقاءنا الموثوقين، القائمون بالرعاية يجب أن يعتمدوا على

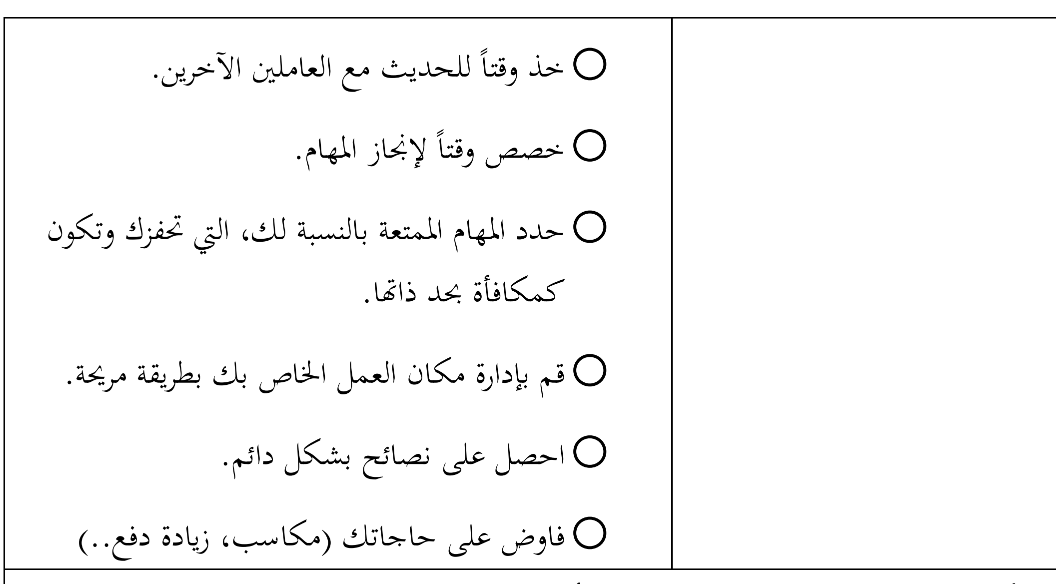
بالغين آخرين ونظم دعم (الكنيسة، مركز الرعاية الصحي....) للمساعدة على تلبية الاحتياجات الانفعالية للقائم بالرعاية حتى يمتلك الطاقة الكافية لمساعدة الأطفال الواقعون تحت الضغط، ربما يبدو من المفيد لك أن تعكس احتياجاتك الخاصة، فإن قائمة المساعدة الذاتية في الصفحة التالية قد تكون مفيدة لإيلاء الاهتمام بصحتك الشخصية.

للتفكير بالرعاية الذاتية: **أنت معلم قدير يراقب 3 معلمين شباب الذين يصارعون مع عملهم المتضمن السيطرة على سلوك عدد من التلاميذ ومن ضمنهم عدد من الطلاب الذين عانوا من خبرات صادمة، وبشكل روتيني يبحثون عنك للحصول على نصائحك ودعمك، أنت مهتم لأمرهم وبنفس الوقت لديك مشاكلك الخاصة، فإنك تقوم في الأسبوع بإجراء عدد من المكالمات الهاتفية لتوجيه النصح لهم، وقد بدأت تلاحظ مدى تأثير ذلك على حياتك في المنزل والعمل، ماهي أفضل النصائح لكل حالة؟؟ فكر في الحلول ضمن نطاق الوعي، التوازن، الارتباط.**

قم بقياس الرعاية الذاتية:

<table>
<tr><td colspan="2">كم من المعتاد أن تقم بالتالي؟ عندما تقرأ القائمة في الأسفل، قدّر العبارات مستخدماً المقياس، 5= غالباً، 4= عادة، 3= أحياناً، 2= أبداً، 1= لم يسبق أن حدث أبداً لي.</td></tr>
<tr><td>مقياس العناية الجسدية:</td><td>○ تناول الطعام بشكل منتظم (فطور، غداءمثلاً) وصحي.
○ التمرين (الذهاب إلى النادي، التمرن على رياضات قتالية، حمل الأوزان..).
○ الحصول على الرعاية الطبية عند الحاجة إليها، وحتى بهدف الوقاية.
○ أحصل على إجازة عندما تصاب بالمرض.
○ قم بنشاط جسدي ممتع بالنسبة لك ويجلب لك السعادة.
○ لا تهمل نشاطك الجنسي
○ احصل على نوم كاف.
○ قم برحلات، نزهات أو رحلات قصيرة.
○ ابتعد عن التكنولوجيا الضاغطة، مثل الهاتف المحمل، البريد الالكتروني...</td></tr>
<tr><td>الرعاية الصحية النفسية:</td><td>○ خصص وقتاً للتفكير الذاتي.
○ قم بزيارة معالج أو مرشد نفسي لأخذ نصائح شخصية.
○ قم بقراءة مواد أدبية لا ترتبط بالعمل، أو أي شيء</td></tr>
</table>

	يثير اهتمامك بعيداً عن العمل. ○ قم بشيء ما أنت مبتدئ فيه ○ راقب خبراتك الداخلية (أحلامك، خيالك، مشاعرك..) ○ استخدم عقلك في مجالات جديدة (قم بحضور عرض مسرحي، قم بزيارة المتحف..) ○ تمرن على قبول العطاء من الآخرين. ○ قل (لا)لبعض العلاقات الزائدة عندما تشعر بالحاجة لذلك.
الرعاية الذاتية الروحية.	○ خصص وقتاً للصلاة، التأمل، التفكر. ○ اقض بعض الوقت في الطبيعة. ○ مارس بعض النشاطات في مجموعات روحية. ○ عزز ما لديك من تفاؤل وأمل. ○ كن منفتحاً على العجزات والغرائب. ○ حدد ماهو المهم بالنسبة لك وتأكد من المكان الذي يحتله في حياتك. ○ غن/ أو استمع للموسيقى. ○ عبر عن العرفان بالجميل. ○ تخفف من الأعباء الثقيلة من خلال طقوس ذات معنى لك. ○ تذكر الأشخاص الذين تحبهم من الموتى.
العنايةة الذاتية في مكان العمل.	○ خذ وقتاً لتناول طعام الغداء



	○ خذ وقتاً للحديث مع العاملين الآخرين. ○ خصص وقتاً لإنجاز المهام. ○ حدد المهام الممتعة بالنسبة لك، التي تحفزك وتكون كمكافأة بحد ذاتها. ○ قم بإدارة مكان العمل الخاص بك بطريقة مريحة. ○ احصل على نصائح بشكل دائم. ○ فاوض على حاجاتك (مكاسب، زيادة دفع..)
اقرأ القائمة وقم بوضع نجمة إلى جانب الأنشطة التي تريد إضافتها إلى نشاطاتك، قم بقراءة هذه القائمة من حين لآخر، لتبقى مركزاً على حاجاتك ولتتأكد من أنك تعتني بنفسك بشكل جيد.	

انتهى